

## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 BOJONEGORO (Studi pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro)**

**Mukamat Choirul Huda**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [hudatitik@gmail.com](mailto:hudatitik@gmail.com)

**Abdul Rachman Syam T.**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani sangat mempengaruhi seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik maupun non fisik. Kemajuan teknologi yang dicapai saat ini, malah mengungkung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro yang terdiri dari 8 kelas adalah 255 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, terdiri dari 4 kelas yaitu kelas X-MIA 2, X-MIA 3, X-IIS 2, dan X-IIS 3 adalah 128 siswa. Teknik analisis data menggunakan mean, standart deviasi, varian. Hasil dari penelitian ini adalah, diketahui rata-rata(mean), standart deviasi, dan varian tingkat kebugaran jasmani siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro sangat kurang. Hasil olah data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro rata-rata mempunyai tingkat kebugaran jasmani sangat kurang. Hal itu dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bojonegoro.

**Kata Kunci** : kebugaran jasmani, kelas X, SMA Negeri 2 Bojonegoro

### **Abstract**

Physical fitness is known as '*kebugaran jasmani*' in Bahasa Indonesia. Physical fitness has a big influence of someone daily life in doing physical or non-physical activities. Technologies developments nowadays have made nowadays adults fall into lack of movement life. It is not amazed if there is an issue of the decreasing in children fitness. The aim of this research is to find out the students physical fitness level at SMA Negeri 2 Bojonegoro. The population of this research is tenth grade students of SMA Negeri 2 Bojonegoro which consist of 8 classes is 255 student. The sample used for this research is a cluster random sampling consist of four X-MIA 2, X-MIA 3, X-IIS 2, X-IIS 3 classes with total 128 students. The data analysis technique uses mean, deviation standard, and variant. The finding of this research has been shown the value of mean, deviation standard, and variant of student physical fitness levels. Therefore, it can be concluded that the average of physical fitness level of the tenth grade students at SMA Negeri 2 Bojonegoro is truly less. The finding of the data processing shows that the average of physical fitness level of the tenth grade students at SMA Negeri 2 Bojonegoro is truly less. It can be seen from the result of physical fitness running test in 2.4 Km Cooper that is held in SMA Negeri 2 Bojonegoro.

**Keywords** : Physical Fitness, tenth grade, SMA Negeri 2 Bojonegoro

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani. Tujuan dari pendidikan jasmani kurang lengkap bila hanya untuk meningkatkan keterampilan, meningkatkan taraf kebugaran dan kesehatan siswa dalam berolahraga. Sebab yang paling penting dari kesemuanya itu tujuannya bersifat menyeluruh. (Hartono. S,dkk,2013:10). Pendidikan

jasmani ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam pengembangan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Adapun untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia tentu perlu mendapat dukungan dari berbagai faktor, seperti tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. "Salah satu fungsi pendidikan jasmani adalah aspek organis yaitu menjadikan fungsi tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas"(Nurhasan, dkk. 2005:6). Aspek organis tersebut merupakan komponen dalam kebugaran jasmani, sehingga dengan kebugaran

jasmani atau kondisi fisik yang baik, seseorang akan dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan baik.

Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmaniannya sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Mahardika, 2010 : 87).

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuan melakukan aktivitas masing-masing dari pagi sampai siang, bahkan sore hari, dan orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga atau mengisi waktu senggang. Sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya.

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya Tes kebugaran jasmani lari 2.4 km Cooper, untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru. Peserta tes harus berlari-berjalan secepat-cepatnya menempuh jarak sepanjang 2.4 km. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes dicatat dalam satuan menit dengan dua angka dibelakang koma. Waktu tempuh tersebut akan digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran peserta tes dengan cara mengkonfirmasi waktu tempuh tersebut kedalam tabel kategori kebugaran jasmani Cooper.

SMA Negeri 2 Bojonegoro merupakan sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro memiliki tingkat kebugaran jasmani berbeda-beda, dilihat dari aktif atau tidaknya siswa tersebut dalam kesehariannya. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun.

Apabila kebugaran jasmani menurun, maka kian meningkat gejala penyakit yang akan menyerang tubuh. Maka dari itu pendidikan jasmani sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah tersebut.

Sehubungan dengan hal tersebut penulis ingin melihat seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survei karena penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro.

Desain penelitian yang digunakan adalah survei.

Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro yang terdiri dari 8 kelas. Besar populasi adalah 255 orang.

Penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, “dalam *cluster random sampling* yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area” (Maksum, 2012:57). Sampel adalah “sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti” (Arikunto, 2010:174). Sampel dalam penelitian ini terdiri 4 kelas yaitu X-MIA 2, X-MIA 3, X-IIS 2 dan X-IIS 3. Jumlah sampel adalah 128 orang.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani lari 2.4 km Cooper. Tes lari 2.4 km yang dirancang Cooper adalah salah satu bentuk tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang. Menurut Cooper yang dikutip oleh Mahardika (2010:100) mengatakan bahwa, peserta tes harus berlari-berjalan secepat-cepatnya menempuh jarak sepanjang 2.4 Km

Penelitian dilakukan selama 4 hari dalam satu minggu di SMA Negeri 2 Bojonegoro.

Adapun pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani lari 2.4 km Cooper digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani (sesuai kelompok usia masing-masing).

### 2. Alat dan Fasilitas

Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, Stopwatch, Bendera start, Tiang pancang, Nomor dada, Serbuk kapur, Penghapus, Formulir tes, Peluit, Alat tulis dll.

### 3. Ketentuan Tes

Peserta harus berlari-berjalan secepat-cepatnya menempuh jarak sepanjang 2.4 km. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes dicatat dalam satuan menit dengan dua angka di belakang koma. Waktu tempuh tersebut akan digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran tes dengan cara mengkonfirmasi waktu tempuh tersebut kedalam tabel kategori kebugaran jasmani Cooper.

### 4. Petunjuk Umum.

#### a. Peserta.

1. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
2. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
3. Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
4. Melakukan pemanasan (*warming up*).
5. Memahami tata cara pelaksanaan tes.

6. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

b. Petugas

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
- 2) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes.
- 3) Peserta melakukan tes lari 2.4 Km sesuai lintasan yang disediakan.
- 4) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
- 5) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.
5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Peserta tes harus berlari-berjalan secepat-cepatnya menempuh jarak sepanjang 2.4 Km. Lintasan 2.4 Km tersebut diusahakan memiliki tekstur datar tidak bergelombang, tidak licin, dan tidak terlalu banyak belokan tajam. Garis *start* untuk mengawali kegiatan tes diusahakan sedemikian rupa agar berada satu tempat dengan garis finish sebagai tanda berakhirnya jarak tempuh 2.4 Km.

Setelah data terkumpul selanjutnya data akan dianalisis. Tujuan analisis adalah untuk menjawab rumusan masalah.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

a. Mean

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai – nilai dengan jumlah individu.

$$\text{Mean} = \frac{\sum fX}{N}$$

Keterangan :

M : Mean

$\sum fX$  : Jumlah total nilai dalam distribusi

N : jumlah individu

(Maksum, 2007 : 15)

b. Standart deviasi

Standart deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean. Standart deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f d^2}{N}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

N : Jumlah Sampel

$\sum f d^2$  : Jumlah Kuadrat Deviasi

(Maksum, 2007 : 26-28)

c. Menghitung varian

Varian adalah angka yang menunjukkan ukuran variabilitas yang dihitung dengan jalan mengkuadratkan standart deviasi.

$$S = \frac{\sum f x^2}{N} - \left[ \frac{\sum f x}{N} \right]^2$$

Keterangan :

S : Varian

$\sum f x^2$  : Jumlah kuadrat total nilai dalam distribusi

$\sum f x$  : Jumlah total nilai dalam distribusi

(Maksum, 2007 : 29)

Setelah hasil yang berupa angka-angka tersebut diperoleh, selanjutnya diolah untuk dapat mendapatkan hasil berupa gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Deskripsi data inibertujuan untuk mengetahui hasil rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviasi) serta varian. Dari hasil tersebut kemudian dijadikan sebagai dasar untuk mencari tingkat kebugaran jasmani kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA 2 Bojonegoro tersebut diketahui jumlah sampel 4 kelas yaitu kelas X-MIA 2, X-MIA 3, X-IIS 2, dan X-IIS 3 yang berjumlah 128 orang dari populasi kelas X yang terdapat 8 kelas berjumlah 255 orang.

**Tabel 1 Hasil Penelitian Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper Kelas X-MIA 2 SMA Negeri 2 Bojonegoro**

N	Mean	SD	S	Kategori kebugaran				
				SK	K	S	B	BS
34	18,78	2,20	14,37	221	6	7	0	0

Keterangan

BS= Baik Sekali S= Sedang SK = Sangat Kurang

B= Baik K = Kurang

Dari tabel 1 dengan jumlah siswa 34 dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil tes tingkat kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper untuk siswa kelas X-MIA 2 SMA Negeri 2 Bojonegoro adalah 18,78 dengan standar deviasi 2,20 serta varian 14,37. Terdapat 7 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, 6 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan 21 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang.

**Tabel 2 Hasil Penelitian Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper**

n	Mean	SD	S	Kategori kebugaran				
				SK	K	S	B	BS
35	18,60	2,16	4,69	226	7	2	0	0

Keterangan

BS= Baik Sekali S= Sedang SK = Sangat Kurang

B= Baik K = Kurang

Dari tabel 2 dengan jumlah siswa 35 dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil tes tingkat



kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper untuk siswa kelas X-MIA 3 SMA Negeri 2 Bojonegoro adalah 18,60 dengan standar deviasi 2,16 serta varian 4,69. Terdapat 2 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, 7 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan 26 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang.

**Tabel 3 Hasil Penelitian Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper Kelas X-IIS 2 SMA Negeri 2 Bojonegoro**

n	Mean	SD	S	Kategori kebugaran				
				SK	K	S	B	BS
30	18,96	2,00	8,29	220	6	4	0	0

Keterangan

BS= Baik Sekali S= Sedang SK = Sangat Kurang

B= Baik K = Kurang

Dari tabel 3 dengan jumlah siswa 30 dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil tes tingkat kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper untuk siswa kelas X-IIS 2 SMA Negeri 2 Bojonegoro adalah 18,96 dengan Standar deviasi 2,00 serta varian 8,29. Terdapat 4 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, 6 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan 20 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang.

**Tabel 4 Hasil Penelitian Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper Kelas X-IIS 3 SMA Negeri 2 Bojonegoro**

n	Mean	SD	S	Kategori kebugaran				
				SK	K	S	B	BS
29	18,33	2,28	12,57	214	11	4	0	0

Keterangan

BS= Baik Sekali S= Sedang SK = Sangat Kurang

B= Baik K = Kurang

Dari tabel 4 dengan jumlah siswa 29 dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil tes tingkat kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper untuk siswa kelas X-IIS 3 SMA Negeri 2 Bojonegoro adalah 18,33 dengan standar deviasi 2,28 serta varian 12,57. Terdapat 4 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani sedang, 11 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan 14 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang.

**Tabel 5 Hasil Penelitian**

n	Mean	SD	S	Kategori kebugaran				
				SK	K	S	B	BS
128	18,67	3,12	9,71	280	30	17	0	0

Keterangan

BS= Baik Sekali S= Sedang SK = Sangat Kurang

B= Baik K = Kurang

Secara keseluruhan dengan jumlah siswa 128 dapat diketahui dari hasil rata-rata (mean) tes tingkat kebugaran

jasmani dengan tes lari 2.4 Km Cooper siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro adalah 18,67 dengan standar deviasi 3,12 serta varian 9,71. Terdapat 17 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani sedang, 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan 81 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang.

### Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini akan dijabarkan melalui analisa deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis kesesuaian pengukuran dari hasil tes kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro berada pada kategori sangat kurang. Hal itu dilihat dari hasil rata-rata tes kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper yang berada pada kategori sangat kurang.

### Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar seseorang untuk dapat melaksanakan aktifitasnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani akan meningkatkan daya tahan seseorang terhadap suatu penyakit, sebaliknya suatu penyakit akan menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seseorang akan terlihat tetap segar meskipun telah melakukan aktivitas-aktifitas yang lama tanpa kelelahan yang berarti jika memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan juga hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmanidengan menggunakan tes kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper dari hasil olah data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro rata-rata sangat kurang. Menurut pengamatan peneliti sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro mempunyai kegiatan fisik sehari-hari yang kurang, seperti berangkat sekolah sebagian besar menggunakan sepeda motor, padatnya jadwal kegiatan akademik di dalam sekolah maupun di luar sekolah seperti bimbingan belajar juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Di sore hari siswa yang semestinya melakukan aktivitas gerak tetapi lebih suka bermain game. Semua hal ini mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro dengan rata-rata sangat kurang.

### PENUTUP

#### Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro sangat kurang. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan rata-rata nilai tes kebugaran jasmani lari 2.4 Km Cooper yaitu sebesar 18,67. Terdapat 81 siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang dengan presentase 63,28%. Terdapat 30 siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dengan presentase 23,43%, dan terdapat 17 siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan presentase 13,28%.

#### **Saran**

Sesuai dengan data hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan diatas, maka diajukan saran sebagai berikut.

1. Guru PJOK meningkatkan motivasi gerak olahraga siswa dalam pelajaran PJOK dengan memodifikasi permainan olahraga kepada para peserta didik khususnya pada tingkat sekolah menengah atas yang bertujuan untuk lebih meningkatkan motivasi gerak olahraga siswa terutama tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi agar dapat memberikan sebuah informasi atau hasil lebih banyak lagi dalam penelitian. Karena penelitian ini hanya mengambil sampel 4 kelas dari 8 kelas siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2010. *Managemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hartono. S, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya. Unesa University Press
- Mahardika, I . M . S . 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum. A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Nuhasan, dkk. 2005. *Petunjuk praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press
- Maksum. A 2007. *Statistik dalam olahraga* : Unesa University press